وزارت معارف

مهارت‌های زنده گی

صنف سوم



سال چاپ: ۱۳۹۷ هـ. ش.

مهارت های زنده گی

صنف سوم





وزارت معارف

مهارت‌های زنده‌گی

صنف سوم

سال چاپ: ۱۳۹۷ هـ.ش.

مشخصات کتاب

مضمون: مهارت‌های زنده‌گی

مؤلفان: گروه مؤلفان کتاب‌های درسی مهارت‌های زنده‌گی

ویراستاران: اعضای دیپارتمنت ویراستاری و ایدیت زبان دری

صنف: سوم

زبان متن: دری

انکشاف دهنده: ریاست عمومی انکشاف نصاب تعلیمی و تالیف کتب درسی

ناشر: ریاست ارتباط و آگاهی عامۀ وزارت معارف

سال چاپ: ۱۳۹۷ هجری شمسی

مکان چاپ: کابل

چاپ‌خانه: مطبعۀ بهیر

ایمیل آدرس: curriculum@moe.gov.af

بسم الله الرحمن الرحيم



سرود ملی

دا وطن افغانستان دی — دا عزت د هر افغان دی
کور د سولې کور د تورې — هر بچی یې قهرمان دی
دا وطن د ټولو کور دی — د بلوڅو د ازبکو
د پښتون او هزاره وو — د ترکمنو د تاجکو
ورسره عرب، گوجر دي — پامیریان، نورستانیان
براهوي دي، قزلباش دي — هم ایماق، هم پشه یان
دا هېواد به تل ځلیږي — لکه لمر پر شنه آسمان
په سینه کې د آسیا به — لکه زړه وي جاویدان
نوم د حق مو دی رهبر — وایو الله اکبر وایو الله اکبر

پیام وزیر معارف

اقرأ باسم ربک

سپاس و حمد بیکران آفریدگار یکتایی را که بر ما هستی بخشید و ما را از نعمت بزرگ خواندن و نوشتن برخوردار ساخت، و درود بی‌پایان بر رسول خاتم- حضرت محمد مصطفی ﷺ که نخستین پیام الهی بر ایشان «خواندن» است.

چنانچه بر همه‌گان هویداست، سال ۱۳۹۷ خورشیدی، به نام سال معارف مسمی گردید. بدین ملحوظ نظام تعلیم و تربیت در کشور عزیز ما شاهد تحولات و تغییرات بنیادینی در عرصه‌های مختلف خواهد بود؛ معلم، متعلم، کتاب، مکتب، اداره و شوراهای والدین، از عناصر شش‌گانه و اساسی نظام معارف افغانستان به شمار می‌روند که در توسعه و انکشاف آموزش و پرورش کشور نقش مهمی را ایفا می‌نمایند. در چنین برهه سرنوشت‌ساز، رهبری و خانوادهٔ بزرگ معارف افغانستان، متعهد به ایجاد تحول بنیادی در روند رشد و توسعه نظام معاصر تعلیم و تربیت کشور می‌باشد.

از همین‌رو، اصلاح و انکشاف نصاب تعلیمی از اولویت‌های مهم وزارت معارف پنداشته می‌شود. در همین راستا، توجه به کیفیت، محتوا و فرایند توزیع کتاب‌های درسی در مکاتب، مدارس و سایر نهادهای تعلیمی دولتی و خصوصی در صدر برنامه‌های وزارت معارف قرار دارد. ما باور داریم، بدون داشتن کتاب درسی باکیفیت، به اهداف پایدار تعلیمی در کشور دست نخواهیم یافت.

برای دستیابی به اهداف ذکرشده و نیل به یک نظام آموزشی کارآمد، از آموزگاران و مدرسان دلسوز و مدیران فرهیخته به‌عنوان تربیت کننده‌گان نسل آینده، در سراسر کشور احترامانه تقاضا می‌گردد تا در روند آموزش این کتاب درسی و انتقال محتوای آن به فرزندان عزیز ما، از هر نوع تلاشی دریغ نورزیده و در تربیت و پرورش نسل فعال و آگاه با ارزش‌های دینی، ملی و تفکر انتقادی بکوشند. هر روز علاوه بر تجدید تعهد و حس مسؤولیت پذیری، با این نیت تدریس راآغاز کنند، که در آیندهٔ نزدیک شاگردان عزیز، شهروندان مؤثر، متمدن و معماران افغانستان توسعه یافته و شکوفا خواهند شد.

همچنین از دانش آموزان خوب و دوست داشتنی به مثابه ارزشمندترین سرمایه‌های فردای کشور می‌خواهم تا از فرصت‌ها غافل نبوده و در کمال ادب، احترام و البته کنجکاوی علمی از درس معلمان گرامی استفادهٔ بهتر کنند و خوشه چین دانش و علم استادان گرامی خود باشند.

در پایان، از تمام کارشناسان آموزشی، دانشمندان تعلیم و تربیت و همکاران فنی بخش نصاب تعلیمی کشور که در تهیه و تدوین این کتاب درسی مجدانه شبانه روز تلاش نمودند، ابراز قدردانی کرده و از بارگاه الهی برای آن‌ها در این راه مقدس و انسان‌ساز موفقیت استدعا دارم.

با آرزوی دستیابی به یک نظام معارف معیاری و توسعه یافته، و نیل به یک افغانستان آباد و مترقی دارای شهروندان آزاد، آگاه و مرفه.

دکتور محمد میرویس بلخی

وزیر معارف

فهرست

مقدمه

معلمان گرامی!

همانگونه که می‌دانید مهارت های زنده‌گی به حیث دانش ضروری جهت کسب مهارت های عملی روزانه در بخش پروگرام های اجتماعی در دورۀ اول ابتدایی، یعنی صنف های ۱-۳ تدریس می گردد. عنوان‌های درس‌ها، اهداف، تصویرها، متون درس‌های این کتاب علاوه بر عرضۀ مفاهیم و معلومات برای شاگردان می تواند با طرح پرسش‌های انگیزه‌یی، دانش قبلی شاگردان را در مورد درس جدید پیمایش‌کند، که به چه اندازه می دانند و چه مقدار دانش جدید بر اندوخته های آن‌ها افزود گردد و کدام مهارت‌های لازم را باید کسب نمایند.

کتاب مهارت های زنده‌گی صنف سوم به اساس روش آموزش فعال تألیف شده است. اهداف عمومی کتاب با در نظرداشت نیازهای مبرم جامعه تعیین گردیده است. این کتاب دارای ۲۸ درس می باشد که ساختار هر درس شامل عنوان، هدف، سؤال‌ها، فعالیت‌های گروهی، انفرادی، مشاهدۀ تصاویر و بعضی فعالیت های دیگر؛ مانند: نقش بازی کردن و قصه گفتن می باشد.

امیدواریم این کتاب بتواند تغییرات مثبت را در سلوک شاگردان ایجاد نموده، آن‌ها را به یک زنده‌گی سالم و انسانی علاقه مند سازد.

درس اول

اعتماد به خود

هدف: شاگردان شیوه‌های کسب اعتماد به خود را بدانند و آن را در زنده گی خود عملی کرده بتوانند.



بگویید

* به نظر شما به خود اعتماد داشتن چه را می‌گویند؟
* گاهی کوشش کرده اید که اعتماد دیگران را به خود جلب کنید؟

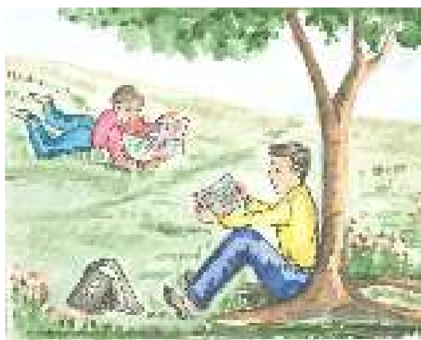
ببین و بگو



ما می‌توانیم از گل‌ها مراقبت کنیم



می توانم از بازار سودای خوب بیاورم



من می‌توانم درس‌های گذشته را بیان کنم



به خود اعتماد دارم که در آینده داکتر می‌شوم

بشنو و بگو



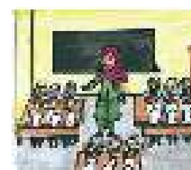
* اعتماد کردن و اعتماد داشتن چه را می‌گویند؟
* کدام کارها را به خوبی انجام داده می‌توانید؟

دقت کنید



✷ خداوند (ج) به من توانایی آن را داده است تا اکثر کارها را خودم انجام دهم؛ طور مثال: می‌توانم بسترم را جمع کنم، لباس‌هایم را تنظیم کنم، کارهای خانه گی خود را انجام دهم، در کارها با پدر و مادرم همکاری نمایم و راستگو و امانت کار باشم.

باهم کار کنید



✷ در گروه‌ها پیرامون شیوه‌های کسب اعتماد به خود باهم صحبت کنید و بگویید که: کدام کارها را انجام داده می‌توانید.

جواب دهید



✷ کسب اعتماد دیگران به خود چرا مهم است؟
✷ داشتن اعتماد به خود چه فایده دارد؟

کارخانه‌گی



✷ برای انجام دادن چه نوع کارهای شایسته به خود اعتماد دارید؟ در مورد فکر کنید.

درس دوم

تصمیم گیری

هدف: شاگردان به اهمیت تصمیم گیری پی برده و توانایی تصمیم گیری را پیداکنند.



بگویید

✷ به نظر شما تصمیم گیری چه را می‌گویند؟

✷ آیا برای انجام کدام کار تصمیم گرفته اید؟ بیان کنید.



ببین و بگو



من تصمیم گرفتم تا، بایسکل خود را ترمیم کنم



من تصمیم دارم به وقت معین به مکتب برسم



ما تصمیم داریم مادرکلان را کمک کنیم



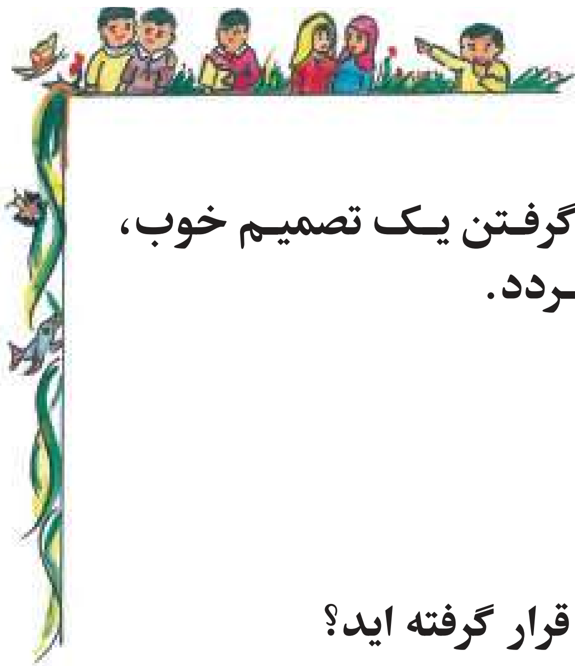
ما تصمیم داریم که شاگردان لایق باشیم



بشنو و بگو

✷ فکر کردن در اجرای یک کار وگرفتن یک تصمیم خوب چه فایده دارد؟







دقت کنید

✷ فکـر کـردن در اجـرای یـک کار و گرفـتن یـک تصمیـم خوب، سـبب موفقیـت مـا در زنـده گـی می‌گـردد.



قصه کنید

✷ با گرفتن کدام تصمیم مورد تشویق قرار گرفته اید؟
✷ با انجام کدام کار و تصمیم پشیمان شده اید؟ و چرا؟



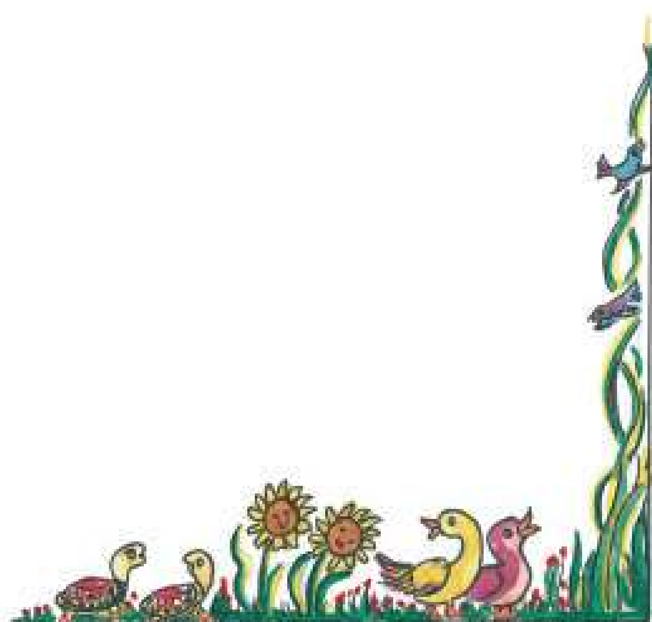
جواب دهید

✷ گرفتن یک تصمیم خوب چه اهمیت دارد؟
✷ اجرای یک کار بدون سنجش و تصمیم چه نتیجه دارد؟



کارخانه‌گی

✷ برای انجام بهتر کارهای خانه گی خود چه تصمیم دارید؟



درس سوم

جرأت

هدف: شاگردان جرأت اخلاقی، فواید و اهمیت آن را بدانند و از آن استفادهٔ درست کرده بتوانند.



بگویید

✷ **به نظر شما، جرأت چیست؟**

✷ **آیا داشتن جرأت دراجرای کارها، شما راکمک می‌کند؟**



ببین و بگو



آفرین! جرأت همصنفی شما قابل قدر است.



پدرکلان، شما را کمک کنم؟



معلم صاحب! من جواب می‌دهم.



معلم صاحب! شما بفرمایید.



بشنو و بگو

✷ **داشتن جرأت در اجرای کارهای خوب چه فایده دارد؟**



دقت کنید

✷ هر انسان جرأت و استعداد دارد و می‌تواند خواست خود را بیان کند؛ طورمثال: در مجالس با اجازۀ بزرگان صحبت کند، به پرسش‌ها پاسخ دهد، نظریات خود را با دیگران شریک سازد و مشکلات خود را با پدر و مادر و استادان خود بیان کند. داشتن جرأت در زنده گی باعث پیشرفت می‌گردد.



باهم کار کنید

✷ شاگردان در گروه‌ها در مورد اهمیت جرأت با هم صحبت کرده و تبادل نظر نمایند.



جواب دهید

✷ داشتن جرأت چه اهمیت دارد؟

✷ چند مثال از داشتن جرأت اخلاقی را بیان دارید؟



کارخانه‌گی

✷ چند مثال جرأت اخلاقی برای پدر و مادر خود بگویید.

درس چهارم

رویۀ نیک

هدف: شاگردان اهمیت رویۀ نیک را بدانند و آن را در زنده گی خود عملی کنند .



بگویید

✷ **به نظر شما، کدام رویه و روش نیک است؟**



ببین و بگو



ناراحت نباش! با تو هم بازی می‌کنیم



دوست عزیز! شما را کمک می‌کنم



رویۀ نیک سبب دوستی و محبت می‌گردد



ما در این حالت ترا تنها نمی گذاریم

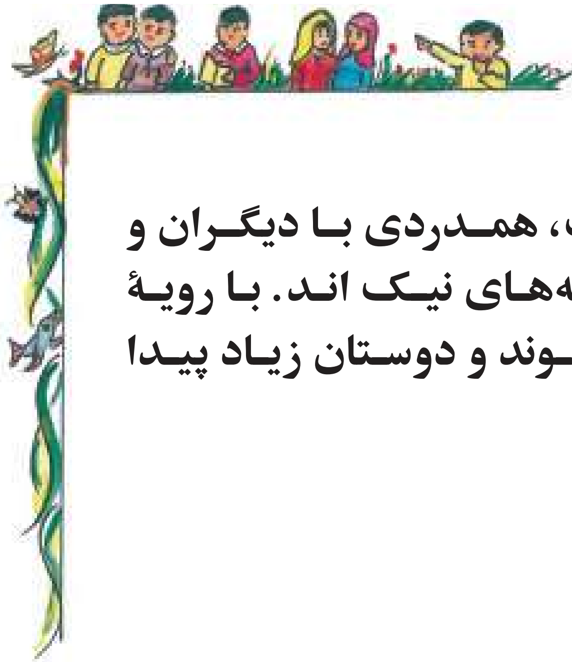


بشنو و بگو

✷ **چه نوع روش دوستان را از ما آزرده می‌سازد؟**

✷ **به نظر شما رویۀ نیک با دیگران چه اهمیت دارد؟**

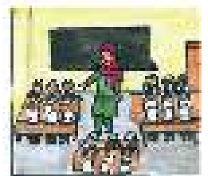






دقت کنید

✷ راستی، مهربانی، احترام، کمک، همدردی با دیگران و همکاری با دوستان مثال‌های از رویه‌های نیک اند. با رویۀ نیک همه از ما خوش و راضی می‌شوند و دوستان زیاد پیدا می‌کنیم.



باهم کار کنید

✷ در گروه‌ها دربارۀ رویۀ نیک صحبت نموده و چند مثال ارایه نمایید و بگویید رویۀ نیک با دیگران سبب چه می‌شود؟



جواب دهید

✷ با اطرافیان خود چگونه رویه دارید؟
✷ رویۀ نیک با دیگران چه فایده دارد؟



کارخانه‌گی

✷ در مورد اهمیت رویۀ نیک با والدین خود صحبت کرده، نتیجه بگیرید.



درس پنجم

دارایی‌های عامه

هدف: شاگردان باید دارایی‌های عامه را بشناسند و از آن استفادهٔ درست و محافظت کرده بتوانند.

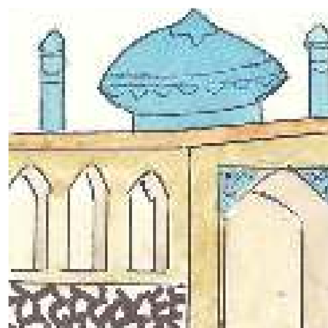
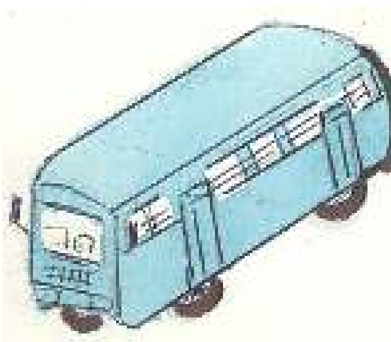


بگویید

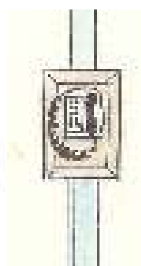
* به نظر شما، دارایی‌های عامه به چه چیزهای گفته می‌شود؟
* به نظر شما، حفاظت از دارایی‌های عامه چرا مهم است؟



ببین و بگو





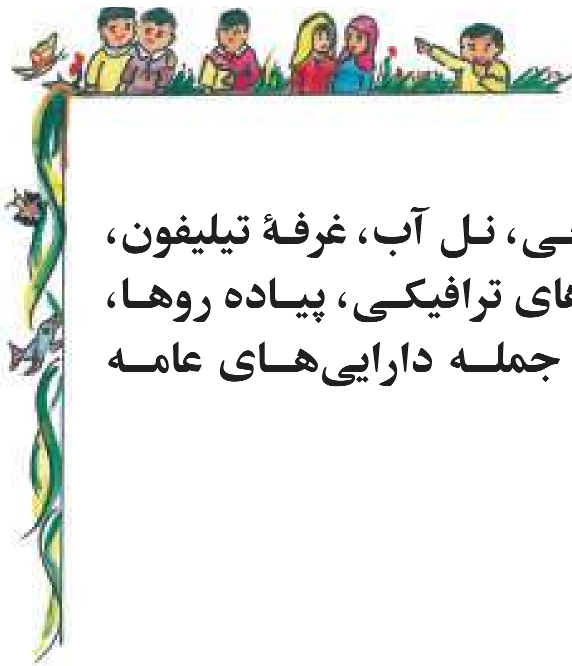

ما دارایی‌های عامه را حفاظت می‌کنیم



بشنو و بگو

* چگونه می‌توانید از دارایی‌های عامه حفاظت نمایید؟







دقت کنید

✷ مسجد، مکتب، پارک‌های تفریحی، نل آب، غرفهٔ تیلیفون، پایهٔ برق، بس‌های شهری، اشاره‌های ترافیکی، پیاده روها، معادن، جنگل‌ها وغیره همه از جملهٔ دارایی‌های عامه می‌باشند.



باهم کار کنید

✷ در گروه‌ها دارایی‌های عامه را نام ببرید و بعد فواید استفادهٔ درست و ضررهای استفادهٔ نادرست از آن‌ها را بیان نموده و با دیگران تبادل نظر نمایید.



جواب دهید

✷ از وسایل پارک‌ها چگونه استفاده می‌کنید؟

✷ حفاظت از دارایی‌های عامه چه اهمیت دارد؟



کارخانه‌گی

✷ در مورد حفاظت از دارایی‌های عامه با والدین صحبت کرده نظر آنها را بگیرید.



درس ششم

جلو گیری از مصرف بی جا

هدف: شاگردان طریقه‌های صرفه جویی را بدانند و از مصرف بی جا جلوگیری کرده بتوانند.



بگویید

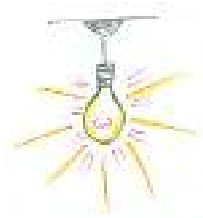
✷ آیا می‌دانید از آب، برق و پول چه وقت مصرف بی جا صورت می گیرد؟
✷ گاهی کوشش کرده اید از مصرف بی جای پول، آب و برق جلوگیری کنید؟



ببین و بگو









مصرف بی جای برق و آب برای اقتصاد ما ضرر دارد، ولی صرفه جویی سبب تقویهٔ اقتصاد می‌گردد



بشنو و بگو

✷ مصرف بی جا چه ضررهای دارد؟





دقت کنید

* جاری بودن بی جای آب نل، روشن نمودن گروپ‌ها در روز، مصرف پول بدون ضرورت و سنجش وغیره نمونه‌های از مصرف بی جا است که باید از آن جلوگیری شود.



باهم کار کنید

در گروه‌ها بعد از تبادل نظر با یکدیگر مثال‌هایی از مصارف بی جا و زیان‌های ناشی از آن‌ها را آورده و طریق جلوگیری از آن‌ها را بیان کنید.



جواب دهید

* جلوگیری از مصرف بی جا چه اهمیت دارد؟
* چطور می‌توانید از مصرف بی جا جلوگیری کنید؟



کارخانه‌گی

* دربارهٔ ضررهای مصرف بی جای آب، برق و پول با والدین خود صحبت کنید.

درس هفتم

کار دسته جمعی

هدف: شاگردان اهمیت کارهای دسته جمعی را بدانند و در آن سهم بگیرند.



بگویید

✷ **به نظر شما چه نوع کارها را باید دسته جمعی انجام دهیم؟**

✷ **اجرای کارها به صورت دسته جمعی چه فایده دارد؟**



ببین و بگو



در کارهای دسته جمعی همه باید سهم بگیریم



اگر به صورت دسته جمعی کار کنیم خسته نمی شویم



کارهای خانه را به صورت دسته جمعی انجام می‌دهیم



در پاک کاری صحن مکتب همه سهم می‌گیریم



بشنو و بگو

✷ **تقسیم وظایف در کارهای دسته جمعی چه فایده دارد؟**





دقت کنید

✷ ما در پاک کردن مکتب، خانه و منطقهٔ خود یکجا کار می‌کنیم. کارهای که به صورت مشترک اجرا می‌شود در آن خیر و برکت وجود دارد. کار زیاد در وقت کم، انجام می‌شود و در اجرای آن احساس خسته گی نمی کنیم.



باهم کار کنید

✷ در گروه‌ها چند کار دسته جمعی را نام گرفته و فوایدی که از اجرای آن‌ها به دست می‌آید، بیان کنید.



جواب دهید

✷ در اجرای کارهای دسته جمعی مشوره و تقسیم وظایف چرا مهم است؟

✷ اهمیت انجام کارهای دسته جمعی چه است؟



کارخانه‌گی

✷ در مورد فواید کارهای دسته جمعی با اعضای خانواده صحبت کرده نظر آن‌ها را بپرسید.

درس هشتم

حقوق اطفال

هدف: شاگردان در مورد حقوق اطفال آگاهی لازم به دست آرند.



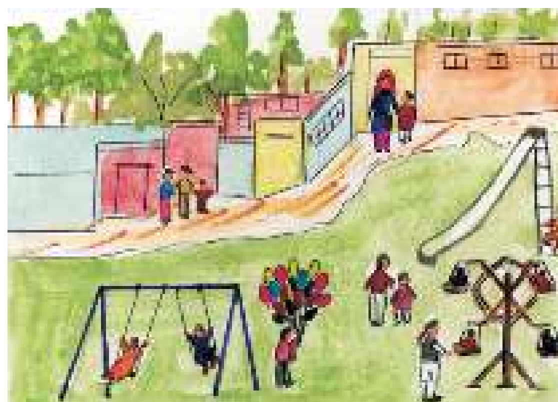
بگویید

✷ شما در مورد حقوق اطفال چه می‌دانید؟

✷ آیا درس خواندن و به مکتب آمدن را حق طفل می‌دانید؟



ببین و بگو



تفریح سالم از جمله حقوق اطفال است



سؤال کردن و جواب گرفتن حق هر طفل است



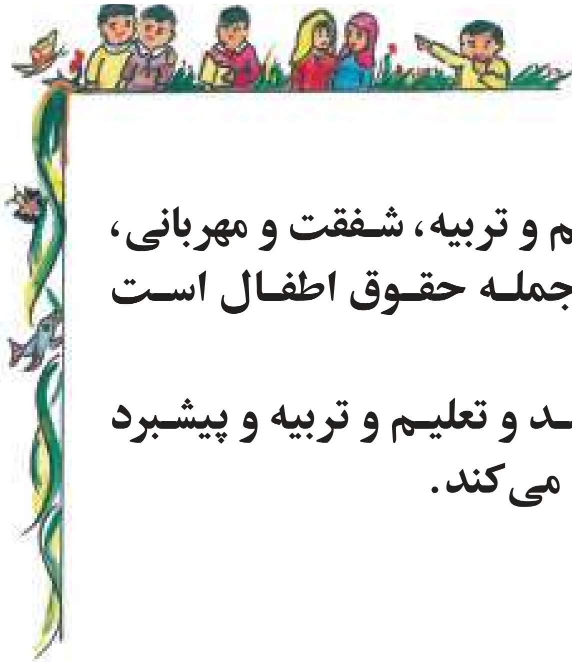
تعلیم و تربیه حق هر طفل است

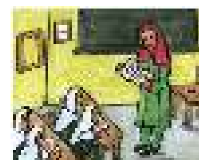


بشنو و بگو

✷ آیا زنده گی کردن در صلح و امنیت از جمله حقوق اطفال است؟







دقت کنید

✷ غذا، لباس، مسکن، صحت، تعلیم و تربیه، شفقت و مهربانی، زنده گی در فضای صلح آمیز از جمله حقوق اطفال است که باید رعایت شوند.

✷ آگاهی از حقوق اطفال برای رشد و تعلیم و تربیه و پیشبرد زنده گی سالم برای اطفال کمک می کند.



باهم کار کنید

✷ در گروه‌ها راجع به حقوق اطفال با هم صحبت کرده از جمله چند حق طفل را شناسایی و در مورد آن تبادل نظر کنید.



جواب دهید

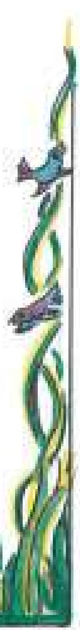
✷ حقوق اطفال را نام بگیرید؟

✷ دربارۀ اهمیت آگاهی از حقوق اطفال چه می‌دانید؟



کارخانه‌گی

✷ در مورد اهمیت آگاهی از حقوق اطفال نظر والدین خود را بگیرید.





درس نهم

آرزوهای من

هدف: شاگردان باید آرزوهای مهم خود را شناسایی کنند و برای رسیدن به آن تلاش کرده بتوانند.



بگویید

✷ گاهی در مورد آرزوهای زنده گی خود فکر کرده اید؟



ببین و بگو



آرزو دارم قهرمان شوم



آرزو دارم قرآن کریم را خوب تلاوت کنم



آرزو دارم که داکتر شوم



آرزو دارم مادر و پدرم از من راضی باشند

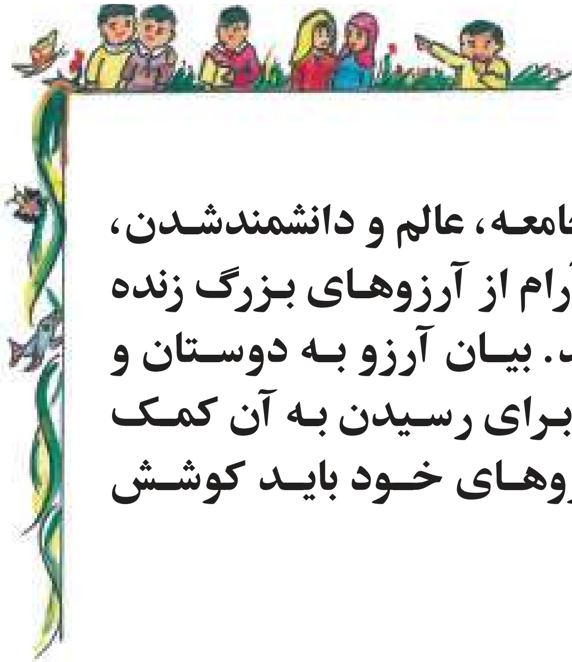


بشنو و بگو

✷ چگونه می‌توانید به آرزوهای خود برسید؟

✷ بیان کردن آرزو به دوستان چه فایده دارد؟

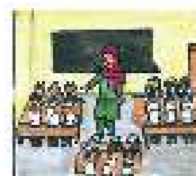






دقت کنید

✷ مفید بودن به خود، خانواده و جامعه، عالم و دانشمندشدن، صحتمند بودن و داشتن زنده گی آرام از آرزوهای بزرگ زنده گی هر کدام ما به شمار می‌روند. بیان آرزو به دوستان و نزدیکان بسیار مهم است؛ زیرا ما را برای رسیدن به آن کمک می‌کند. پس، برای رسیدن به آرزوهای خود باید کوشش نماییم .



باهم کار کنید

✷ شاگردان در مورد آرزوی‌های شان فکر کنند، هرکدام از آن‌ها راه‌های رسیدن به آرزوی خود را پیش‌بینی نماید.



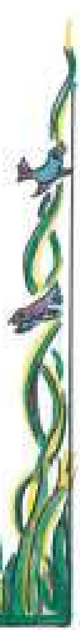
جواب دهید

✷ برای زنده گی آیندهٔ خود چه آرزو دارید؟
✷ داشتن یک آروزی خوب چه اهمیت دارد؟



کارخانه‌گی

✷ فواید داشتن یک آرزوی خوب را برای دوستان خود بگویید.





درس دهم

حقوق دیگران

هدف: شاگردان بدانند که انسان‌های دیگر نیز دارای حقوقی اند که باید احترام و رعایت کنند.



بگویید

* به نظر شما دیگران چه حقوقی دارند؟
* چه فکر می‌کنید، احترام حقوق دیگران چرا مهم است؟



ببین و بگو





مادر و پدر بالای فرزندان شان حقوق زیاد دارند



همصنفان بالای همدیگر حقوق زیاد دارند



رعایت نکردن حق دیگران، کار شایسته نیست



بشنو و بگو

* بزرگان بالای اطفال چه حقوقی دارند؟
* اطفال بالای بزرگان چه حقوقی دارند؟





دقت کنید

✷ در زنده گی اجتماعی ضرور است، تا هر کس حقوق خود و دیگران را شناخته و رعایت نماید؛ مثال: مادر و پدر حق احترام و خدمت، همسایه ها، حق همکاری، مریضان حق عیادت، محتاجان حق کمک و بزرگان حق احترام را دارند.



باهم کار کنید

✷ در گروه‌ها راجع به حقوق والدین، معلم، همسایه، بزرگان و اطفال با هم بحث کرده، با دیگران تبادل نظر نمایید.



جواب دهید

✷ احترام گذاشتن به حقوق دیگران چه فایده دارد؟

✷ حقوق کی‌ها را باید رعایت کنیم؟



کارخانه‌گی

✷ در مورد حقوق والدین چه می‌دانید، برای دوستان نزدیک خود بیان نمایید.

درس یازدهم

قدردانی

هـدف: شـاگردان اهمیـت قدردانـی از کارهـای نیـک دیگـران را بداننـد و روحیـهٔ قدرشناسـی را در خـود رشـد دهنـد.



بگویید

✷ به نظر شما چرا باید از دیگران قدردانی نماییم؟

✷ گاهی از کار نیک‌کسی قدردانی کرده اید، چگونه؟



ببین و بگو



با تقدیم یک شاخه گل از معلم خود قدردانی می‌کنیم



راست گفتن تو قابل قدر است



مادر کلان، بفرمایید این جا بنشید



تحفه به خاطر قدردانی از کارهای خوب تو



بشنو و بگو

✷ قدردانی از دیگران چه اهمیت دارد؟

✷ چه نوع کارها قابل قدر دانی استند؟ نام بگیرید.





دقت کنید

✷ باید از رویۀ نیک، اخلاق و کارهای خوب دیگران با الفاظ خوب و مناسب سپاسگزاری و تشکر نماییم و ماهم باید کاری کنیم که مورد قدردانی دیگران واقع شویم.



تمثیل کنید

دو نفر داوطلب درمقابل صنف، نقش زیر را بازی نمایند:
✷ یکی از شاگردان نقش مریض را بازی کند. شاگرد دیگر بر احوال پرسی و عیادت برود، مریض از این کار وی تشکری و قدردانی نماید.



جواب دهید

✷ چه وقت باید از دیگران قدردانی نمایید؟
✷ چه نوع کارها قابل قدردانی استند؟



کارخانه‌گی

✷ در مورد اهمیت قدردانی از کارهای خوب دیگران با والدین خود بحث نمایید.

درس دوازدهم

فهمیدن و فهماندن

هدف: شاگردان اهمیت درست فهمیدن و درست فهماندن را دانسته و آن را در زنده گی روزانه عملی کنند.



بگویید

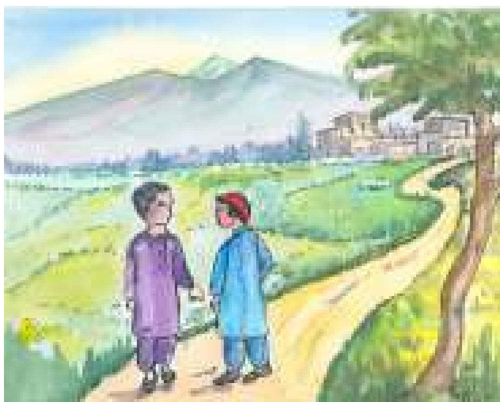
* به نظر شما چه وقت حرف‌های همدیگر را خوب می‌فهمیم؟
* به نظر شما چگونه یک مطلب برای دیگران بیان شود؟



ببین و بگو



سر و صدا، فهمیدن و فهماندن را مشکل می‌سازد



به حرف‌های همدیگر گوش دهیم تا مطلب را بدانیم



خوب شنیدن اساس خوب فهمیدن است



عاقبت نفهماندن و نفهمیدن مطلب این خواهد بود



بشنو و بگو

* اگر یک موضوع خوب فهمانده نشود سبب چه می‌گردد؟
* هنگام صحبت کردن کدام نکات باید مراعات گردد؟





دقت کنید

✷ با دقت گوش دادن به حرف دیگران، به آرامی صحبت کردن، سنجیده و به نوبت سخن گفتن، حرف دیگران را قطع نکردن. برای درک موضوع و فهمیدن مقصود دیگران و هم رساندن مطلب خود به آن‌ها ضروری است که باید این نکات رعایت گردد.



تمثیل کنید

دو گروه سه نفری را تشکیل دهید.

✷ گروه اول: طریقهٔ درست فهمیدن و فهماندن را تمثیل کنید.

✷ گروه دوم: طریقهٔ نادرست فهمیدن و فهماندن را تمثیل نمایید.



جواب دهید

✷ روش‌های درست، گفت و شنود کدام‌ها اند؟

✷ درست گفتن و درست شنیدن چه اهمیت دارد؟



کارخانه‌گی

✷ در مورد اهمیت و فایده‌های درست گفتن و درست شنیدن با اعضای خانوادهٔ خود صحبت کنید.

درس سیزدهم

چطور بیاموزیم

هـدف: شـاگردان بـه چنـد روش آموزش آشـنا شـوند و روش‌هـای بهترآمـوزش را بـرای خـود انتخـاب کـرده بتواننـد.



بگویید

✷ چه فکر می کنید آیا آموزش تنها در مکتب صورت می گیرد؟
✷ فکر کرده اید که خواندن و نوشتن کلمه‌ها را چگونه آموختید؟



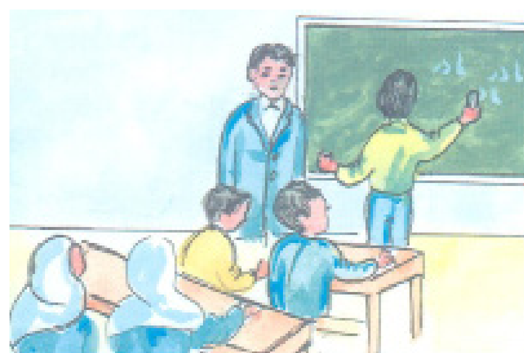
ببین و بگو



بعضی کارها را در هنگام کمک با مادر، می‌آموزیم



از طریق مطالعهٔ خودی، بهتر می‌آموزیم



با تکرار درس‌ها، بهتر می‌آموزیم



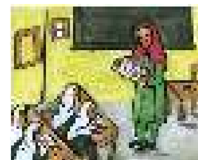
با کمک دوستم و تمرین کردن، بایسکل سواری را آموختم



بشنو و بگو

✷ وضو کردن و نماز خواندن را چطور آموختید؟
✷ طریقه‌های بهتر آموختن کدام‌ها اند؟

دقت کنید



✷ آموزش به شکل های مختلف صورت می گیرید. بعضی ها با مطالعهٔ خاموشانه بهتر یاد می‌گیرند؛ بعضی‌ها با تکرار و بیان درس با دوستان و یا از طریق نوشتن، رسم کردن و یا فعالیت‌های عملی و تجربی خوب تر می‌آموزند. کارهای معمول روزانه را به کمک و هدایت بزرگان درخانه و یا اجتماع فرا می‌گیرند. باید آن چه را یاد می‌گیریم در زنده گی روزانهٔ خود به کار برده و آن را عملی نماییم.

باهم کار کنید



✷ در گروه‌ها پیرامون روش‌های درست آموزش صحبت کرده، راه‌های بهتر یادگیری را انتخاب و دلیل آن را بیان نمایید.

جواب دهید



✷ برای آموختن بهتر کدام طریقه را انتخاب می‌نمایید؟
✷ انتخاب روش‌های بهتر یادگیری چه اهمیت دارد؟

کارخانه‌گی



✷ طریقه‌های آموزشی مورد علاقهٔ خود را یادداشت کنید.

درس چهاردهم

کمک به نیازمندان

هدف: شاگردان اهمیت کمک به نیازمندان را دانسته و آن‌ها را کمک کرده بتوانند.



بگویید

* ✷ گاهی به نیازمندان کمک کرده اید، چگونه؟
* ✷ به نظر شما کمک به نیازمندان چه اهمیت دارد؟



ببین و بگو



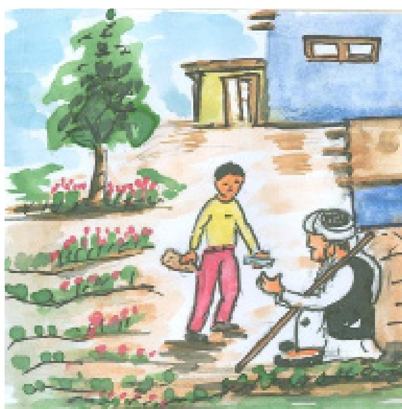
با بزرگ سالان کمک می‌کنم



دخترم از کمک شما تشکر!



با دوست مریض خود کمک و همدردی می‌کنیم



کمک به نیازمندان کار ثواب است



بشنو و بگو

* ✷ چگونه باید با نیازمندان کمک کنیم؟

دقت کنید



✷در جامعه افراد مریض، فقیر و درد رسیده زنده گی می‌کنند که به کمک و دلجویی نیاز دارند. کمک و خیررسانی به نیازمندان یک وجیبۀ انسانی و اسلامی است، ما باید با محتاجان کمک و همدردی کنیم، تا خداوند (ج) از ما راضی و خشنود شود.

باهم کار کنید



✷ در گروه‌ها راجع به اهمیت کمک به اشخاص نیازمند صحبت کرده با دیگران نظر خود را شریک سازید.

جواب دهید



✷ چرا به اشخاص نیازمند کمک می‌کنیم؟
✷ کمک به افراد محتاج چرا مهم است؟

کارخانه‌گی



✷ در مورد فواید کمک به اشخاص محتاج چند مثال بیاورید.

درس پانزدهم

شریک شدن در خوشی و غم دیگران

هدف: شاگردان اهمیت شریک شدن در خوشی و غم دیگران را بدانند و در چنین اوقات، دوستان و نزدیکان خود را تنها نگذارند.



بگویید

✷ گاهی با دوستان همدردی کرده اید؟
✷ گاهی در خوشی دوستان خود حصه گرفته اید؟



ببین و بگو



در خوشی دوستان سهم می‌گیریم



گوش دادن به حرف‌های شخص غمگین، یک نوع غمشریکی با وی است.



غمگین مباش، با تو کمک می‌کنم



ما، در خوشی همدیگر سهم می‌گیریم



بشنو و بگو

✷ چگونه می‌توانید در غم و خوشی دوستان خود شریک شوید؟





دقت کنید

* زنده گی انسان‌ها با خوشی و غم همراه است. انسان در خوشی انسان‌های دیگر خوش و در غم آن‌ها غمگین می‌شود، باید با غمدیده گان همدردی کنیم؛ زیرا غم شریکی، با آن‌ها سبب کاهش رنج ایشان می‌گردد. همچنان سهم گرفتن در خوشی دیگران باعث زیاد شدن محبت و صمیمیت بین دوستان می‌شود.



تمثیل کنید

دو گروه دو نفری تشکیل گردد.

* گروه اول: تمثیل کنید که با دوست رنجیدهٔ خود چگونه غم شریکی می‌کنید؟
* گروه دوم: تمثیل کنید که در خوشی دوست خود چگونه سهیم می‌شوید؟



جواب دهید

* چگونه در غم و شادی دیگران سهم بگیریم؟
* شریک شدن در خوشی و همدردی کردن درغم دیگران چرا مهم است؟



کارخانه‌گی

* در مورد فایده‌های شریک شدن در خوشی و همدردی کردن در غم دیگران با اعضای خانواده صحبت کنید.



درس شانزدهم

صبر و حوصله

هدف: شاگردان اهمیت صبر و حوصله را در زنده گی بدانند و هنگام مواجه شدن با مشکلات صبر و حوصله داشته باشند.

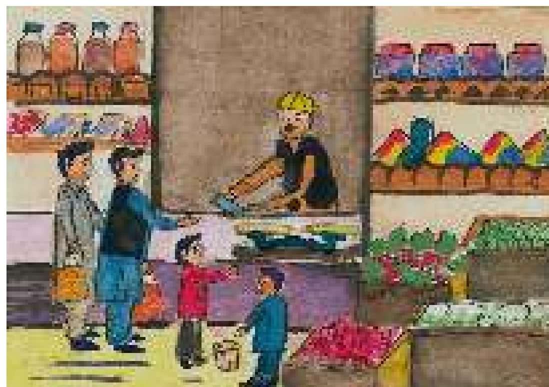


بگویید

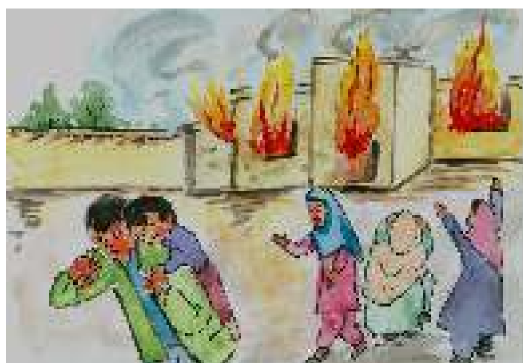
✷ **به نظر شما صبر و حوصله در مقابل مشکلات چه فایده دارد؟**



ببین و بگو



صبر و حوصله باعث موفقیت در کارها می‌شود



با حوصله و تدبیر از حوادث، خود را نجات می‌دهیم



حوصله کن، هنوز خواندن کتاب تمام نشده



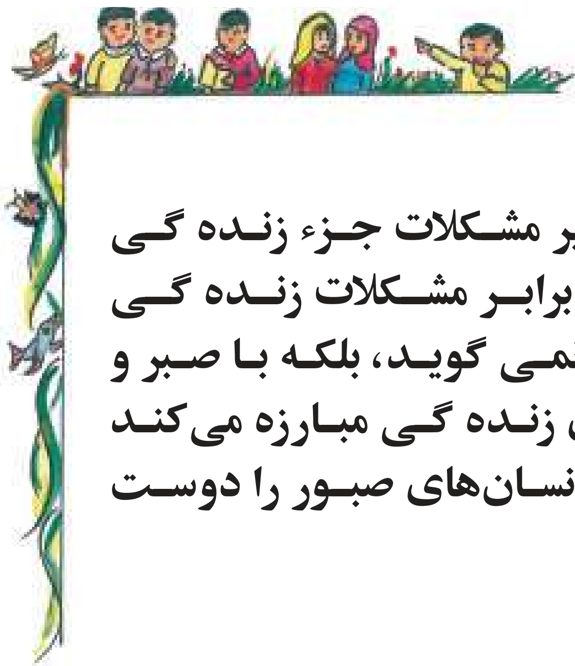
مریض و مریض دار باید صبر و حوصله داشته باشند

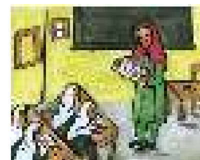


بشنو و بگو

✷ **چرا صبر و حوصله در مقابل مشکلات ضروری است؟**







دقت کنید

✷ مریضی، حوادث طبیعی و سایر مشکلات جزء زنده گی انسان هاست. انسان مسلمان در برابر مشکلات زنده گی مأیوس نمی شود، سخنان زشت نمی گوید، بلکه با صبر و حوصله مندی در برابر سختی‌های زنده گی مبارزه می کند و کمک می‌خواهد. خداوند (ج) انسان‌های صبور را دوست دارد.



تمثیل کنید

دو گروه سه نفری تشکیل دهید.

✷ گروه اول حالت رو به رو شدن با مشکل و کار گرفتن از صبر و حوصله را تمثیل کنند.

✷ گروه دوم حالتی را تمثیل کنند که از بی حوصلگی با هم پرخاش می کنند.



جواب دهید

✷ چه وقت باید از صبر و حوصله کار بگیریم؟

✷ صبر و حوصله در وقت مشکلات چه اهمیت دارد؟



کارخانه‌گی

✷ در مورد فایده و اهمیت صبر و حوصله آنچه را که فهمیده اید، به دیگران بگویید.



درس هفدهم

خیرخواهی

هدف: شاگردان مفهوم خیرخواهی را بدانند و با دیگران خیرخواهی کرده بتوانند.



بگویید

* به نظر شما خیرخواهی چه را می‌گویند؟
* به نظر شما خیرخواهی در مقابل دیگران چه فایده دارد؟



ببین و بگو



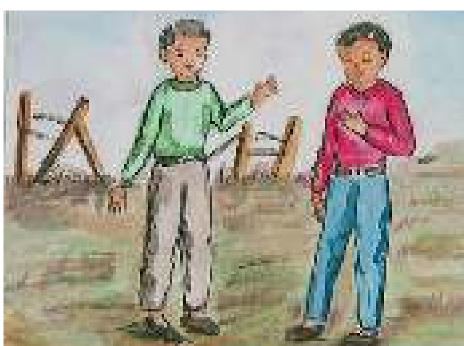
انسان‌های خیرخواه، کارهای خیر را انجام می‌دهند



دلجویی از مریض، کار خوب و ثواب است



مسلمانان همیشه از خداوند (ج) خیر می‌خواهند



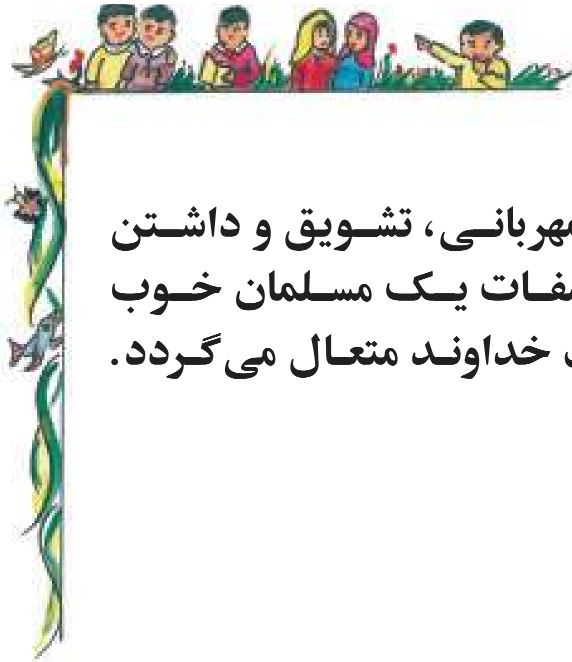
از همدردی و خیرخواهی شما تشکر

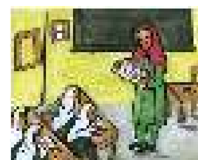
بشنو و بگو



* چند مثال از خیرخواهی را بیان کنید.
* خیرخواهی چه اهمیت دارد؟







دقت کنید

✷ کمک با دیگران، دلجویی و مهربانی، تشویق و داشتن نیت خوب برای همه از جمله صفات یک مسلمان خوب می‌باشد. خیرخواهی سبب رضایت خداوند متعال می‌گردد.



باهم کار کنید

✷ در گروه‌ها پیرامون فایده و اهمیت خیرخواهی صحبت کرده چند مثالی خیرخواهی را بیان کنید.



جواب دهید

✷ خیرخواهی چه فایده دارد؟

✷ چرا باید خیرخواه باشیم؟



کارخانه‌گی

✷ نظر خود را در مورد فواید خیرخواهی با دوستان خود شریک سازید.



درس هژدهم

گذشت و آشتی

هدف: شاگردان اهمیت گذشت و آشتی را بدانند و آن را در زنده گی روزانه عملی سازند.



بگویید

✷ **گاهی با کسی خفه بوده اید؟ چرا؟**

✷ **گاهی به خاطر آشتی کردن با دوست آزردهٔ تان کوشش کرده اید، چگونه؟**



ببین و بگو



بیا که آشتی کنم، توپ بازی به تنهایی نمی شود



با تو آشتی می‌کنم، آزرده نباش



خوش شدیم که با هم آشتی کردیم



انسانی که آشتی نمی کند همیشه غمگین و تنها می‌باشد



بشنو و بگو

✷ **گذشت و آشتی چه خوبی‌ها دارد؟**

✷ **ادامهٔ رنجش و آزرده گی چه عواقب دارد؟**





دقت کنید

✷ گذشت و آشتی برای خوشبختی انسان‌ها ضروری است. جنگ و نزاع سبب رنجش و برهم زدن دوستی بین انسان‌ها می‌شود. آزرده گی دوامدار، انسان را افسرده می‌سازد. باید برای بخشیدن و آشتی کردن کوشش کنیم، تا بتوانیم در فضای صلح و صمیمیت زنده گی نماییم. عفو و گذشت، آشتی را بار می‌آورد که سبب رضای خداوند (ج) می‌شود.



تمثیل کنید

✷ دو نفر آزرده گی را و دو نفر دیگر آشتی دادن آن‌ها را تمثیل کنند.



جواب دهید

✷ گذشت و آشتی در زنده گی انسان‌ها چه اهمیت دارد؟
✷ آشتی چگونه باعث خوشبختی انسان می شود؟



کارخانه‌گی

✷ نظر خود را در مورد اهمیت گذشت و آشتی با والدین خود شریک بسازید.

درس نزدهم

دوری از غم و اندوه

هدف: شاگردان بتوانند از غم و اندوه دوری کنند و سبب اندوه دیگران نشو ند .



بگویید

✷ به نظر شما دوری از غم و اندوه چه فایده دارد؟

✷ چه فکر می‌کنید آیا شخص غمگین به دلجویی ضرورت دارد؟ چگونه؟



ببین و بگو



بسیار غمگین هستم، چیزی نمی خواهم



صحبت کردن در مورد یک غم و اندوه با نزدیکان به انسان آرامش می‌دهد



جان مادر! اندوه گین مباش، مشکل ترا حل می‌سازم



غم و اندوه، سبب افسرده گی انسان‌ها می‌شود



بشنو و بگو

✷ **وقتی دوست شما اندوه گین باشد، از وی چگونه دلجویی می کنید ؟**





دقت کنید

✷ عواملی؛ مانند: حوادث، مریضی، فقر و تنگدستی، مشکلات خانواده گی، محیطی وغیره سبب غم و اندوه انسان‌ها می‌گردد. بر ما لازم است تا از شخص غمگین دلجویی نموده و در رفع مشکلات وی کوشش کنیم. قسمی که یک خاطرۀ خوب را به یادش بیاوریم و یا او را به مطالعه و سرگرمی سالم تشویق کنیم.



قصه کنید

✷ گاهی احساس غم و اندوه کرده اید، چرا؟

✷ آیا کسی در وقت غم و اندوه از شما دلجویی کرده است؟ چطور ؟



جواب دهید

✷ چه چیزها باعث غم و اندوه می‌گردد؟

✷ هنگام غم و اندوه چه باید کرد؟



کارخانه‌گی

✷ در مورد اهمیت دلجویی از دیگران به دوستان خود آن چه را که آموختید، بگویید.



درس بیستم

اهمیت خوشی در زنده گی

هدف: شاگردان اهمیت خوشی را در زنده گی دانسته و بتوانند سبب خوشی خود و دیگران شوند.



بگویید

* ✷ **با انجام کارهای نیک چه احساس می‌کنید؟**
* ✷ **به نظر شما خوش بودن بالای انسان چه تأثیر دارد؟**



ببین و بگو



مادرجان! خوش بودن به صحت ما فایده دارد



از تکمیل کارهای روزمره خود خود احساس خوشی می‌کنیم



از تشویق شما خوش شدم



از خوشی زیاد کارهای بیهوده نکنید



بشنو و بگو

* ✷ **با انجام دادن کدام کار احساس خوشی می‌کنید؟**
* ✷ **خوش بودن در زنده گی چه اهمیت دارد؟**



دقت کنید

✷ خوشـی، یکـی از نعمت‌هـای الهـی و از جملـه نیازهـای مهـم زنـده گـی انسـان‌ها می‌باشـد. خـوش بـودن انسـان‌ها عوامـل مختلـف دارد.خوشـی و شـادمانی سـبب صحتمنـدی و آرامـش روحـی انسان‌ها می‌گـردد. شـخص خوشـحال بـه زنـده گـی دلگـرم و امیـدوار می‌باشـد. بایـد خـود را همیشـه خـوش نگهداریـم و سـبب خوشـی دیگـران شـویم.



باهم کار کنید

✷ گروه‌هـا اسـباب و عوامـل خوشـی را لسـت کـرده فوایـد خوشـی و خوشـحالی را در زنـده گـی روزانـۀ مـورد بحـث قرار داده و بگوینـد کـه در هنـگام خوشـی زیـاد از انجـام چـه نـوع کارهـا پرهیـز نماینـد.



جواب دهید

✷ خوشی در زنده گی انسان چه فایده دارد؟
✷ چگونه می‌توانیم سبب خوشی خود و دیگران شویم؟



کارخانه‌گی

✷ در مـورد اهمیـت خوشـی در زنـده گـی بـا والدیـن بحـث کـرده نظـر آن‌هـا را بپرسـید.

درس بیست و یکم

مواظبت از خود

هدف: شاگردان راه‌های مواظبت از خود را دانسته و به اهمیت سلامتی خود پی ببرند.



بگویید

✷ به نظر شما چرا از بدن و صحت خود مواظبت کنیم؟



ببین و بگو



از غذای پاک و صحی استفاده می‌کنیم



ورزش به سلامتی ما فایده دارد







با رعایت نظافت از خود مواظبت می‌کنیم



بشنو و بگو

✷ چرا پاک نگهداشتن بدن و لباس مهم است؟

دقت کنید



* من به سلامتی خود توجه جدی دارم و از خود مواظبت می‌کنم، رعایت نظافت بدن و لباس جزء مهمی مواظبت از خود است. دوری از خطرهایی؛ چون: حوادث ترافیکی نزدیک شدن به آتش، غرق شدن در آب، دست زدن به سیم‌های برق وغیره برای حفظ سلامتی ما مهم است. با دوری از خطرهای ذکر شده ما از خود مواظبت می‌کنیم.

باهم کار کنید



* چند گروه دربارهٔ اهمیت مواظبت از خود و چند گروه دیگر در مورد خطرهای بی توجهی به خود صحبت کرده و تبادل نظر نمایند.

جواب دهید



* چرا از خود مواظبت می‌کنید؟
* مواظبت از خود چرا مهم است؟

کارخانه‌گی



* نام چیزهایی را که باعث ایجاد خطر به سلامتی شما می‌شود، برای اعضای خانواده خود بگویید.

درس بیست و دوم

وقایه از امراض

هـدف: شاگردان طریقه‌های وقایه از امراض را دانسته و به اهمیت آن پی ببرند و در زنده گی آن را رعایت کنند.



بگویید

✷ گاهی خود را در برابر امراض وقایه کرده اید، چگونه؟

✷ به نظر شما چه چیزها سبب تندرستی انسان می‌گردد؟



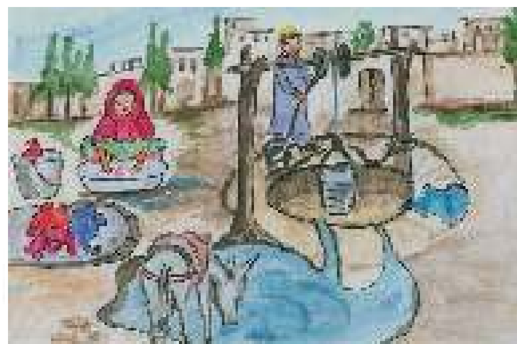
ببین و بگو



حفاظت مواد خوراکه و آفتاب دادن بستر، وقایه از امراض است



غذای غیر صحی عامل مرض است



آب چاه‌های سرباز، عامل مرض است



شستن دست‌ها با آب و صابون وقایه از مصاب شدن به مرض است



بشنو و بگو

✷ چه باید بکنید که مریض نشوید؟

✷ انسان صحتمند کارهای روزمره را چگونه انجام داده می‌تواند؟



دقت کنید



* انسان‌ها به خاطر بی احتیاطی و مراعات نکردن حفظ الصحهٔ شخصی و محیطی و یا استفاده از غذا و آب غیرصحی مریض می‌شوند. اکثر امراض، ساری می‌باشند باید خود را در مقابل آن وقایه کنیم، مثال: هنگام سرفه و عطسه از دستمال استفاده کنیم، ظرف‌های غذا خوری و بستر خواب مریض را باید جدا بگذاریم و همیشه آفتاب بدهیم به خصوص از غذای نیمه خوردهٔ شخص مریض استفاده نکنیم.

باهم کار کنید



* یک تعداد از گروه‌ها دربارهٔ اهمیت سلامتی و تعداد دیگر در مورد راه‌های جلوگیری از مبتلا شدن به امراض باهم صحبت نموده، نظریات خود را با هم شریک سازند.

جواب دهید



* در برابر امراض مختلف چگونه می‌توانید خود را وقایه کنید؟
* شستن دستان قبل و بعد از غذا و هم بعد از رفع حاجت چرا مهم است؟

کار خانه‌گی



* در مورد اهمیت وقایه از امراض آن چه را می‌دانید برای دوستان خود هم بفهمانید.



درس بیست و سوم

ضررهای تداوی خود سرانه

هدف: شاگردان ضررهای تداوی خودسرانه را بدانند و از استفادهٔ دوای خودسرانه اجتناب کرده بتوانند.



بگویید

✷ به نظر شما چرا شخص مریض را باید پیش داکتر ببریم؟

✷ استفاده از دواهای روی بازار و بدون نسخهٔ داکتر چه ضرر دارد؟



ببین و بگو



خوردن دوای خودسرانه ضرر دارد



خریداری دوا از روی بازار خطرناک است



هیچ نوع دوا را باید خودسرانه نخوریم



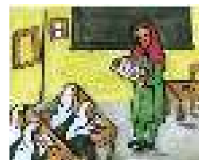
نباید خودسرانه به کسی دوا بدهیم



بشنو و بگو

✷ چرا دوای نسخهٔ یک شخص مریض را برای مریض دیگر استفاده نکنیم؟





دقت کنید

✷ امراض گوناگون، با دواهای گوناگون تداوی می‌شود. برای هر مریض باید داکتر دوا بدهد. هیچ وقت خودسرانه دوا نخوریم که بسیار خطرناک می‌باشد و هیچ گاه از دوایی که داکتر برای یک مریض نسخه داده است، استفاده نکنیم که باعث پیدایش امراض دیگر و حتی سبب مرگ می‌شود.



باهم کار کنید

✷ در گروه‌ها در مورد ضررهای استفاده از دوای خودسرانه نظریات خود را با هم شریک ساخته با گروه‌های دیگر تبادل نظر نمایید.



جواب دهید

✷ چرا خوردن دوا بدون مشورۀ داکتر مضر است؟
✷ تداوی خودسرانه چه خطر دارد؟



کارخانه‌گی

✷ در مورد ضررهای خوردن دوای خودسرانه با مادر خود صحبت کنید.

درس بیست و چهارم

حوادث طبیعی

هدف: شاگردان به خطرهای حوادث طبیعی آشنا شوند و از این خطرها خود را محافظت کرده بتوانند.

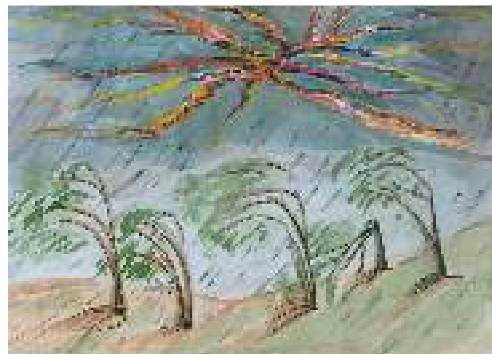


بگویید

✷ به نظر شما حوادث طبیعی کدام‌ها اند؟
✷ هنگام توفان شدید و یا زلزله چگونه خود را محافظت می‌کنید؟



ببین و بگو



وزیدن بادهای تند و شدید یک حادثهٔ طبیعی است



سیلاب یک حادثهٔ طبیعی است



در هنگام زلزله خانه را باید ترک کنیم



بشنو و بگو

✷ باران و توفان‌های شدید سبب چه می‌شود؟
✷ محافظت خود از خطرهای حوادث طبیعی چرا مهم است؟



دقت کنید



✷ زلزله، سیلاب، رعد و برق و توفان‌ها همه از جملهٔ حوادث طبیعی می‌باشند، هر کدام این حوادث خطرهای زیادی دارد. انسان‌ها خود را باید از این خطرها حفاظت کنند. هنگام توفان و یا بادهای شدید از خانه بیرون نشوند، کلکین‌های خانهٔ خود را بسته کنند. زیر شیشه‌های کلکین ایستاده نشوند، مگر در وقت زلزله خانه‌ها را ترک کرده و در حویلی و یا به میدان بیرون بر وند.

کار گروپی



صنف را به گروه‌ها تقسیم کنید.

✷ در گروه‌ها در مورد حوادث طبیعی و خطرهای آن‌ها صحبت کنید.

جواب دهید



✷ در وقت توفان شدید و یا زلزله چه می‌کنید؟

✷ دانستن راه‌های حفاظت خود از حوادث طبیعی چرا مهم است؟

کارخانه‌گی



✷ در مورد اهمیت حفاظت خود از حوادث طبیعی آنچه را فهمیده اید به خواهران و برادران خود بگویید.

درس بیست و پنجم

حفاظت محیط زیست

هدف: شاگردان به اهمیت حفاظت محیط زیست پی برده، از آلوده ساختن محیط زیست خودداری کنند.



بگویید

✷ به نظر شما محیط زیست را چگونه پاک نگاه کنیم؟
✷ به نظر شما پراگنده ساختن کثافات بالای محیط زیست چه تأثیر دارد؟



ببین و بگو



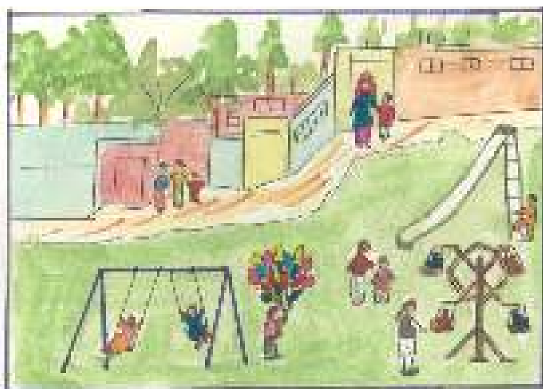
از آلوده شدن آب‌های جاری جلوگیری کنیم



دفن کردن کثافات از آلوده شدن محیط زیست جلوگیری می‌کند



پراگنده ساختن اشیای بیکاره سبب آلوده گی محیط می‌گردد



محیط زیست پاک باعث سلامتی انسان‌ها می‌گردد



بشنو و بگو

✷ محیطی که با کثافات آلوده باشد، سبب چه می‌شود؟
✷ محیط زیستی که پاک و تمیز باشد بالای صحت انسان چه تأثیردارد؟



دقت کنید



✷ آب، هوا و خاک، بالای انسان‌ها تأثیر می‌کند. اگر محیط زیست پاک و سرسبز نگاه شود آب و هوای منطقه هم پاک می‌باشد که برای سلامتی انسان‌ها بسیار مفید است، ولی انداختن کثافات درجاهای نامناسب محیط زیست را آلوده می‌سازد و سبب مریضی می‌گردد.

باهم کار کنید



✷ در گروه‌ها بالای راه‌های جلوگیری از آلوده شدن محیط زیست با هم بحث کنید و ضررهای محیط زیست آلوده و مزایای محیط زیست پاک را لست کرده با هم تبادل نظر کنید.

جواب دهید



✷ چگونه می‌توانید از آلوده شدن محیط زیست جلوگیری نمایید؟

✷ محیط زیست پاک چه اهمیت دارد؟

کارخانه‌گی



✷ در مورد اهمیت حفاظت محیط زیست آنچه را یاد گرفته اید، به والدین خود شرح دهید.

درس بیست و ششم

مرض‌های حیوانی

هدف: شاگردان بدانند که تماس با حیوانات مریض سبب انتقال امراض به انسان‌ها می‌گردد و بتوانند خود را محافظت کنند.



بگویید

✷ گاهی حیوان مریض را دیده اید؟

✷ به نظر شما چرا از سگ‌های کوچه و دیوانه دوری کنیم؟



ببین و بگو



هر گاه دچار سگ گزیده گی شویم به داکتر مراجعه می کنیم



بازی کردن در کوچه با سگ‌ها خطر دارد



تماس با حیوانات مریض سبب انتقال مرض می‌شود



حیوانات و پرنده گان مریض باید تداوی و کمك شوند



بشنو و بگو

✷ شما حیوانات اهلی را چگونه نگهداری می‌کنید؟

✷ اگر با حیوانات مریض برخوردید چه می‌کنید؟





دقت کنید

✷ از حیوانات اهلی مراقبت کنید، باید جای بود و باش حیوانات دور از خانه نشیمن باشد. بعضی حیوانات از گشت و گذار در کوچه‌ها و کثافات بدن شان صدمه دیده مریض می‌شوند. مریضی حیوانات خطرناک و سبب انتقال امراض به انسان می‌شود. باید با آن‌ها در تماس نباشید تا مریض نشوید.



باهم کار کنید

✷ درگروه‌ها باهم صحبت کنید که چگونه از مرض‌های حیوانی خود را محافظت کرده می‌توانید؟



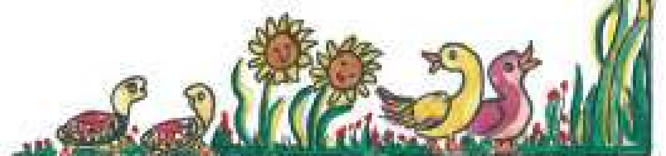
جواب دهید

✷ چرا مراقبت از حیوان مریض، مهم است؟
✷ چرا تماس به حیوان مریض خطر دارد؟



کارخانه‌گی

✷ در مورد اهمیت حفاظت خود از مرض های حیوانی نظرتان را با خانوادۀ خود شریک سازید.



درس بیست و هفتم

گرمی و سردی هوا

هدف: شاگردان اهمیت پوشیدن لباس را مطابق سرما و گرما بدانند و خود را از مرض های ناشی از تغییر هوا حفاظت نمایند.



بگویید

* گاهی در زمستان یا تابستان مریض شده اید، چرا؟
* از تغییر هوا در هر موسم چگونه خود را حفاظت می کنید؛ تا مریض نشوید؟



ببین و بگو



در هوای سرد باید لباس گرم بپوشیم



بازی کردن در زیر آفتاب سوزان، سبب مریضی انسان می‌گردد



در زمستان هوای خانه را گرم می‌سازیم



به خاطر حفاظت بدن از آفتاب سوزان از چتری استفاده می‌کنیم



بشنو و بگو

* پوشیدن لباس مطابق هر موسم چرا مهم است؟
* در تابستان چگونه از آفتاب زده گی جلوگیری کرده می‌توانید؟





دقت کنید

✷گرمی و سردی شدید هوا، باعث مریضی انسان می‌شود. در سردی، پوشیدن لباس گرم و در گرمی پوشیدن لباس نخی و سفید رنگ برای صحت ما و جلوگیری از مبتلا شدن به امراض مهم است. سرماخورده گی و سینه و بغل در زمستان و گرمی زده گی تب و اسهال در تابستان از جمله مرض های موسمی می‌باشند.



باهم کار کنید

✷ در گروپ‌ها پیرامون امراض موسمی و چگونه گی حفاظت از آن با هم صحبت و تبادل نظر کنید.



جواب دهید

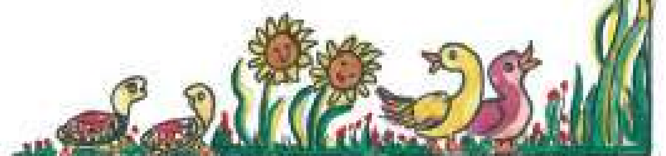
✷ حفاظت بدن از گرما و سرمای شدید چرا مهم است؟

✷ پوشیدن لباس نخی در فصل تابستان و پوشیدن لباس گرم در زمستان چه فایده دارد؟



کارخانه‌گی

✷ ضررهای گرمی و سردی هوا را برای دوستان خود شرح دهید.



درس بیست وهشتم

ضررهای تنباکو

هدف: شاگردان باید ضررهای مواد نشه آور؛ مانند: سگرت، چلم و نسوار را بدانند و از آن دوری کنند.



بگویید

✷ به نظر شما دود سگرت چه تأثیر منفی بر هوا و صحت ما دارد؟
✷ شما ضررهای سگرت، چلم و نسوار را می‌دانید؟



ببین و بگو





سگرت، چلم و نسوار دندان‌ها را خراب، دهن را بدبو و فضای اتاق را آلوده می‌سازد



به این مواد "نه" می‌گویم

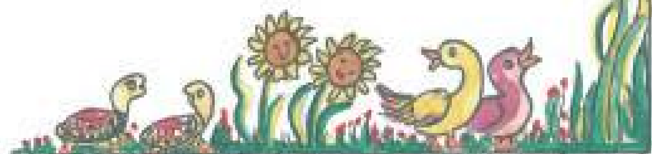


شخص معتاد همیشه مریض است



بشنو و بگو

✷ چرا شخصی که مواد نشه آور استفاده می‌کند همیشه مریض است؟





دقت کنید

✷ شخصی که از سگرت، چلم و نسوار استفاده می‌کند همیشه مریض می‌باشد، دندان هایش خراب می شود دهن وی بوی بد می‌دهد و همیشه سرفه می‌کند. خود و دیگران را به تکلیف می‌سازد.



باهم کار کنید

چهار شاگرد این فعالیت را انجام دهد.

✷ شاگرد اول: این سگرت است اگر آن را بکشید دندان‌های تان چرک، شش‌های تان خراب و سرفه می‌کنید.

✷ شاگرد دوم: این نسوار است. استعمال آن دهن را بد بو ساخته و به چشمان و معده ضرر زیاد می‌رساند.

✷ شاگرد سوم: باید به بدن خود ضرر نرسانید.

✷ شاگرد چهارم: این برس و کریم دندان است، با مسواک، برس و کریم دندان‌ها را پاک بسازید.



جواب دهید

✷ مواد نشه آور چه ضررهای دارد؟

✷ دوری از دود سگرت و چلم چرا مهم است؟



کارخانه‌گی

✷ در مورد اهمیت حفاظت از خطرهای مواد نشه آور با والدین خود صحبت کنید.

